

Polars Kochstudio 2013

Westernküche

Western-Bohnen-Pfanne italo

Für 4 Personen

Zutaten

500gr. Kidney oder Pintobohnen

400 gr durchwachsenen Speck (gewürfelt)

4 Tomaten

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 Paprika grün (optional)

1 EL Oregano

2 gestrichene TL Zucker

2 TL Kakao

Salz

Zubereitung.

Vor der Zubereitung die Bohnen 12-24 Stunden einweichen. Etwa 40 Minuten ohne Salz kochen (die Bohnen 10 Minuten länger kochen, bis sie mehlig-weich, aber noch nicht ganz zerkocht sind, um Blähungen zu vermeiden).

Die Zwiebeln grob zerschneiden und den Knoblauch klein hacken. Die Tomaten entkernen und in Würfel schneiden. Ggf. die Paprikaschoten klein schneiden.

Den Speck anbraten, Zwiebeln dazu geben und bräunlich anbraten. Den Zucker dazu und kurz anrösten.

Die Tomaten, den Knoblauch und die Paprika dazugeben.

Das Ganze 10 – 12 Minuten köcheln lassen.

*Dann das Salz, den Kakao, den Oregano und den Kreuzkümmel dazu geben. In
ca. 30 Minuten kochen bis es dick ist.*

Zum Schluss die Bohnen dazu geben und nochmal gut abschmecken!

Am besten erst am nächsten Tag essen. Dann schmeckts am besten.

Da Cowboy's morgens nie Zeit haben essen jetzt und sofort !!!

Bon Appetit

